

Mat- & vätskeregistrering

NAMN: _____ RUM: _____ DATUM: _____ ENERGI BEHOV: _____ KCAL

MAT

FRUKOST	UPPÄTEN MÄNGD				KCAL
	25%	50%	75%	100%	
smörgås, antal					
fil + flingor					
gröt + mjölk					
välling					
ägg					

MELLANMÅL	PORTION				KCAL
	FM	EM	KVÄLL		
smörgås, antal					
skorpa					

LUNCH	PORTION				KCAL
varmrätt					
dessert					
smörgås, antal					

MIDDAG	PORTION				KCAL
varmrätt					
dessert					
smörgås, antal					

DRYCK

max mängd (ml): _____						energi- innehåll	förluster		
vätskesort	insatt mängd (ml)	kl	uttagen mängd (ml)	totalt intag (ml)	sign		kcal	kräkning/ sond (ml)	diures (ml)

TOTALT

SUMMA KCAL FRÅN MAT & DRYCK: _____

TOTALT INTAG ML – FÖRLUSTER ML = SUMMA _____ ML

Blanketten är utarbetad i samarbete med dietist Mia Sundberg Hjelm och dietist Inger-Marie Isacson, UAS -06



FKS 053 09/06

Energilista för mat- & vätskeregistrering

FRUKOST	kcal
Havre-/råggröt/dl	50
Manna-/risgrynsgröt/dl	100
Välling/dl	180
Cornflakes /dl	55
Müsli/dl	120
Sylt/mos/msk	30
Sylt/mos/msk – lågkalori	10
Ägg, st	90
Yoggi/dl	80
Delikatessyoghurt/dl	130
Krämdl	90
Krämdl – lågkalori	20
Bröd – mjukt, 1 skiva	70
Bröd – hårt, 1 skiva	40
Magarin/smör/tsk	35
Lättmargarin/tsk	20
Kaviar, 2 tsk = 10 g	40
Leverpastej, 1 p 15 g	40
Marmelad/msk	45
Medwürst, 1 skiva	40
Messmör, 1 msk	40
Skinka, 1 skiva ~ 20 g	25
Ost, 1 tunn skiva = 10 g	35
Ost – bredbar, 2 tsk	20
Smörgås (hård) + margarin + pålägg	~90
Smörgås (mjuk) + margarin + pålägg	~120

A-KOST	kcal
Varmrätt, 1/2 portion	210
Varmrätt, 1 portion	420
Varmrätt, 1 1/2 portion	600
Soppa – varm, 1 portion	330
Soppa – kall, 1 portion	230
Efterrätt, 1/2 portion	100
Efterrätt, 1 portion	150

E-KOST	kcal
Förrättssoppa/dl	135
1 portion varmrätt	250
1 portion efterrätt	135
Glass, 1 bägare	130

PROTEINRIK KOST	kcal
Huvudrätt	400
Efterrätt	185

TIMBAL	kcal
Huvudrätt, 1/2 portion	245
Huvudrätt, 1 portion	490
Efterrätt, 1/2 portion	130

MELLANMÅL	kcal
Smörgåsran	10
Kex/pepparkaka	25
Skorpa/småkaka	50
Wienerbröd	200
Bulle	120
Sockerkaka	110
Tärtbit, 110 g	310
Glass/dl	100
Krämdl	90

ÖVRIGT	kcal
Socket/honung/msk	50
Socketbit	15
Glass/isglass/dl	100
Glass/dl – lätt	70
Oljebaserad dressing/msk	45
Vispgrädde, 1 msk ovispad	60
Vispgrädde, 2 msk vispad	60
Vispgrädde/dl	380

DRYCKER	kcal/dl (100 ml)
Standardmjölk/-fil	60
Mellanmjölk	45
Lättmjölk/-fil	40
Saft/läsk/juice	40
Lättöl	30
Lättdryck	25
Proviva/saftsoppa	55

NÄRINGSDRYCKER	kcal/dl (100 ml)
Fresubin® original DRINK	100
Fresubin® energy DRINK	150
Fresubin® energy fibre DRINK	150
Fresubin® protein energy DRINK	150
Diben® DRINK	100
ProvideXtra® DRINK	125
För övriga se respektive förpackning	

ENERGIBERIKN. PULVER	kcal/dl (100 ml)
Calshake (blandat med standardmjölk)	192

För övriga se respektive förpackning

VÄTSKEMÅTT – Angivna mängder gäller vid påfyllnad upp till ca 25 cm från överkant.

Glas	175 ml
Porslinsmugg, stor	200 ml
Porslinsmugg, liten	175 ml
Plastmugg	150 ml
Plastmugg, liten	80 ml
Djup tallrik	250 ml

FRÅN KÖKET

Varm/kall soppa, 1 portion	240 ml
----------------------------	--------